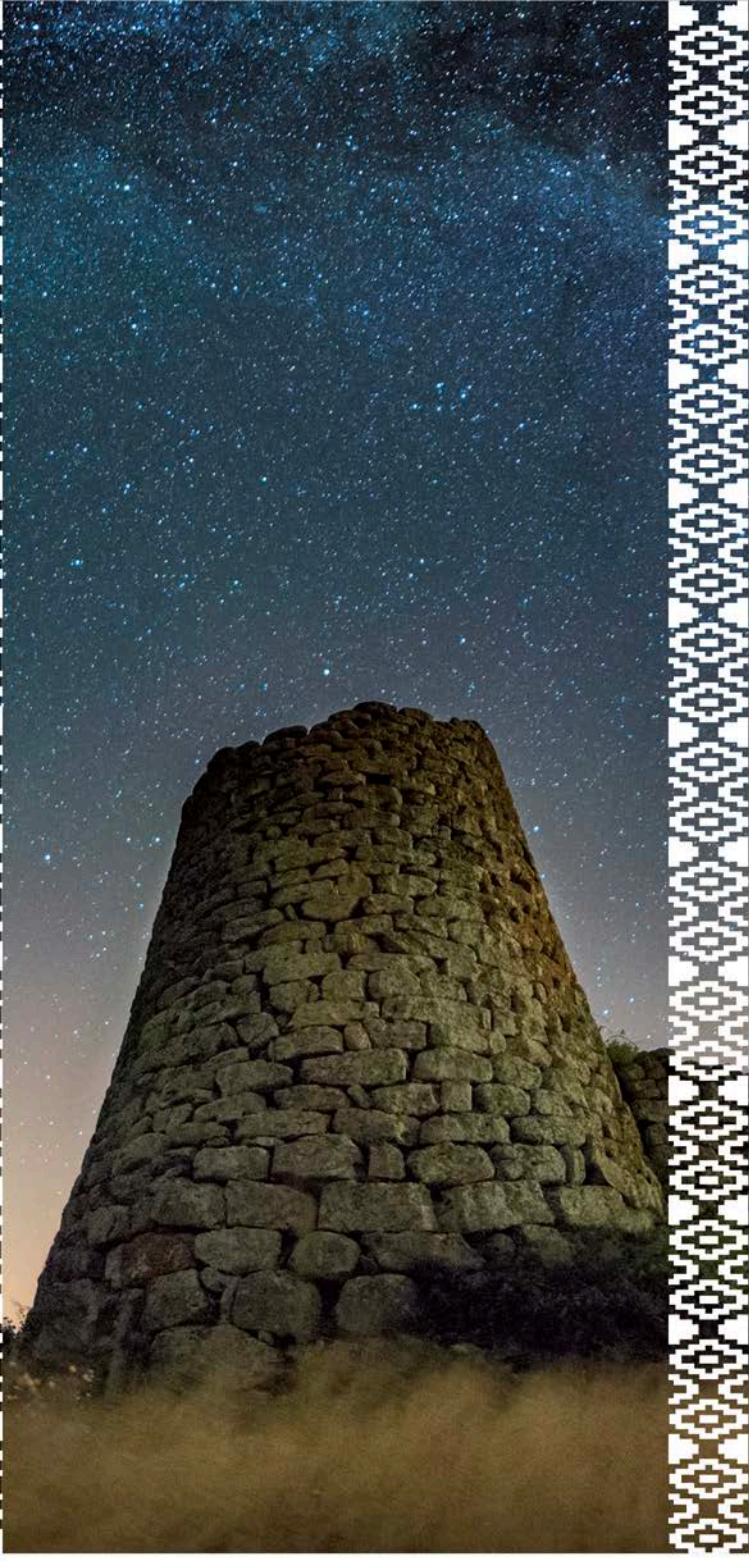


*Sardegna,
dove la vita ha più gusto.*

Sardinia, where life has more taste.

SARDINIA
LONGEVITY
FOOD





Una storia da vivere a lungo

In Sardegna abbiamo una storia millenaria da raccontare, una storia capace di veicolare elementi di unicità e valori emozionali che legano le nostre produzioni e la nostra terra alla longevità del popolo sardo. La Sardegna è una delle cinque **Blue Zones**, aree geografiche del mondo in cui le persone vivono mediamente più a lungo.

Diversi studi evidenziano come **la longevità del popolo sardo sia legata ad un mix di fattori genetici e ambientali** ma anche riconducibili allo **stile di vita sano e ad un regime alimentare fatto di cibi salubri e naturali** quali: formaggi di latte ovino e caprino da capi allevati allo stato brado e ricchi di CLA (acidi grassi con proprietà antitumorali), vini Cannonau ricchi di polifenoli antiossidanti, latticini come lo Joddu o il Casu axedu con fermenti lattici vivi e caratteristiche probiotiche, pani di semola di grano duro a lievitazione naturale, carciofi spinosi con proprietà epatoprotettive, antiossidanti e purificanti.

A story of long life

In Sardinia we have a millennial story to tell, it combines unique elements and emotional values that ties our local land production to the longevity of the Sardinian people. Sardinia is one of the five geographic areas of the world called "Blue Zones" where the people live longer than average.

Many studies point out how the longevity of the Sardinian population is related to a mix of factors genetic, environmental and life style, combined with a healthy and natural based diet which includes: sheep and goats cheese rich in CLA (fatty acid with anti-tumour properties and a valid ally against hyper-cholesterol), because they are produced with milk of animals raised in the wild pasture; Cannonau wine, rich in polyphenols with high antioxidant properties; dairy products like Joddu or Casu Axedu, rich in lactobacillus and live probiotics, durum wheat bread naturally risen, products with yeast that make our bread easy to digest and with a low amount of glycemic content, Sardinian artichokes which have hepatoprotective

Natura, gusto e tradizione

La Sardegna, così come tutte le Blue Zones, è una terra con forti radici agropastorali con una profonda cultura enogastronomica collegata a tradizioni alimentari che si perdono nella notte dei tempi. Piatti tipici esclusivi e gustosi, realizzati secondo antiche ricette poco elaborate ma esaltate dalla selezione di materie prime genuine e aromi autoctoni che raccontano la nostra terra.

Il programma Insula e la rete di imprese Sardinia Longevity Food

La rete di imprese **Sardinia Longevity Food** aderisce al programma di marketing territoriale **INSULA** promosso dall'ente pubblico **CIPNES**, partner istituzionale del programma, attraverso la **Divisione Agrifood e Marketing territoriale** racchiude in sé tutti i sapori e i profumi della nostra terra diventando medium della cultura isolana, raccontata attraverso un'ampia gamma delle nostre eccellenze produttive agroalimentari, sapientemente prodotte dagli associati alla rete di imprese **Sardinia Longevity Food**, un network di aziende sarde specializzate nella produzione di filiere enogastronomiche di alta qualità.

Le produzioni della rete sono selezionate e garantite da un percorso di filiera sarda controllata promosso dal **CIPNES** nell'ambito dell'azione dedicata all'attività di sviluppo, promozione e qualificazione delle filiere produttive identitarie della Sardegna, attraverso un marchio di filiera.

The INSULA program and the business network Sardinia Longevity Food

The territorial marketing platform Sardinia Longevity Food, partecipa to the territorial marketing program INSULA promoted by the public institution CIPNES, institutional partners of the program, through the Agrifood and Territorial Marketing division, that includes all the flavors and fragrances of our land becoming a media of the island's culture, narrated through a wide range of our excellent food productions, expertly produced from associates of the business network Sardinia Longevity Food an association of Sardinian companies, specialising in the production of food and wine line of high quality.

The network productions are checked and guaranteed by a controlled Sardinian chain path, dedicated to the development, promotion and qualification activity of productive chains more representative of Sardinia, productions identified through the chain brand.

Nature, taste and traditions

Sardinia, as all Blue Zones, is a land with strong agricultural origins, and a profound food and wine culture, related to tradition since the dawn of time, of typical exclusive and tasty dishes, made by following antique recipes, not elaborate but exalted through the selection of genuine raw materials and local spices that tell the story of our land.





La filiera del grano di Sardegna

La Sardegna è storicamente una terra generosa e fin dai tempi dei romani era considerata come il *granaio dell'impero*. Grani unici e speciali danno vita a paste - secche e fresche - dal gusto inconfondibile e legate alla tradizione come i *Culurgiones* o i *Gnocchetti sardi*. I pani sono un autentico vanto di tutta l'isola con i famosissimi *Pane Carasau* e *Pane Guttiau*.



La filiera del latte di Sardegna

Dai pascoli verdi delle colline sarde nascono formaggi unici ed inconfondibili figli di un'antichissima tradizione lattiero-casearia. Dal famoso Pecorino sardo in tutte le sue varianti, al gustoso Fiore sardo, dalle fresche e delicate ricotte classiche e affumicate, ai formaggi vaccini quali le provole e le Panedde, proseguendo con un'ampia gamma di caciotte, latti fermentati con proprietà probiotiche, creme di formaggio e formaggi caprini freschi e stagionati.

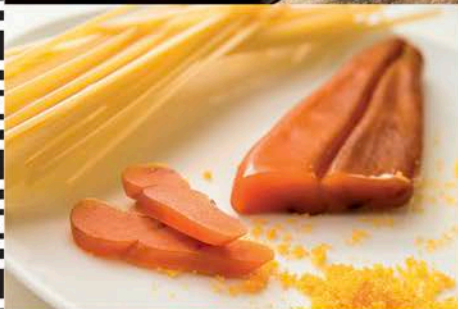


La filiera ortofrutticola

Frutta e verdura coltivata nelle calde pianure della Sardegna: pomodori, zucchine, melanzane, carciofi di Sardegna, angurie e meloni, arance e pesche.

La filiera ittica

I pesci del mare di Sardegna, lavorati secondo antiche ricette diventano prelibatezze come la bottarga di muggine, la bottarga di tonno e i filetti di tonno in olio EVO.



La filiera del vino e dei distillati

Sardinia insula vinae racconta di una terra vocata da sempre alla viticoltura e alla produzione di ottimi vini bianchi e rossi da uve autoctone: Vermentino di Sardegna DOC, Cannonau di Sardegna DOC, Monica di Sardegna DOC, Carignano del Sulcis DOC, Vermentino di Gallura DOCG, Vernaccia di Oristano DOC. Anche la tradizione dei distillati in Sardegna regala dei liquori unici e conosciuti in tutto il mondo come il Mirto di Sardegna e il Filu'e Ferru e altri come le grappe, le acquaviti e gli infusi di erbe e bacche autoctone.

La filiera delle carni e dei salumi

Da una radicata tradizione agropastorale nascono carni e salumi di alta qualità prodotti da capi ovini, suine e vaccini allevamenti a pascolo brado.





La filiera degli oli e delle conserve vegetali

L'oro liquido della Sardegna. Le produzioni olearie vengono realizzate attraverso una lavorazione a freddo di olive appena raccolte delle principali varietà autoctone (Bosana, Semidana, Nera di Gonnos, Tonda di Cagliari, ecc.), dando vita a grandi oli EVO ricchi di profumi, dal sapore fruttato e intenso, certificati dal marchio di filiera Olio Extra Vergine di Sardegna DOP. Questi oli pregiati sono l'elemento che condisce ed accompagna le nostre gustose conserve vegetali (carciofini, zucchine, melanzane e creme di verdure). Eccelsa è la qualità dei pomodori pelati, della polpa e della passata prodotti dai pomodori coltivati nelle assolate pianure del sud con coltivazioni a lotta integrata rispettose dell'ambiente (produzioni certificate e prodotte con basso utilizzo di fitofarmaci).



La filiera delle birre artigianali e delle acque

Acque sarde di sorgente pure e cristalline, con caratteristiche organolettiche che le rendono uniche e particolari. L'acqua è elemento essenziale nella produzione delle nostre birre artigianali che esprimono la forza ed il carattere della nostra terra.



La filiera delle specialità dolciarie e delle produzioni apistiche

I dolci che nascono dalla tradizione come le Ciccioneddas, gli Amaretti e i Sospiri insieme alla classica prelibatezza a base di frutta secca (mandorle, noci o nocciole) e miele: il torrone di Sardegna, morbido e gustoso prodotto secondo tradizione senza l'aggiunta di zucchero. Mieli prodotti in ambienti salubri e incontaminati che assumono le sfumature delle essenze più tipiche del territorio: corbezzolo, cardo, eucalipto. Confetture extra al mirto, al corbezzolo e ai fichi che rappresentano il lato dolce della nostra isola. I buonissimi gelati fatti con latte fresco da allevamenti sardi e proposti in gusti unici come ricotta e miele, torrone sardo, tiramisù al mirto.



La filiera delle specialità gastronomiche

Prodotti unici che nascono dalla tradizione gastronomica sarda come le Seadas ripiene di formaggio e da gustare con miele o zucchero, le Panadas con carne, pesce o verdure ideali come snack o come secondo sfizioso. I sali del mare di Sardegna sono dei cristalli capaci di esaltare ogni piatto e proposti in varianti aromatizzate al mirto, alle erbe aromatiche, alla salvia e al peperoncino.

Il famoso e ricercatissimo lo Zafferano di Sardegna, l'oro rosso capace di conferire gusto e colore ad ogni pietanza.



The pathway of Sardinia wheat

Sardinia is a historically generous land and since roman times it was considered the empire granary. Unique and special grains give life to fresh and dry pasta from the unmistakable tastes that are tied to the tradition, such as Culurgiones or Gnocchetti Sardi. The bread is the island's authentic genuine pride, with the very famous Carasau and Guttiau bread.

The pathway of Sardinian milk

From the green pastures of the Sardinian hills the unique and unmistakable cheese is created through generations of ancient dairy tradition. From the famous Sardinian Pecorino in all its varieties, to the tasty "Sardinian Flower", from fresh and delicious ricotta classic and smoked, to vacche cheeses such as Provole and Panedde, continuing with a wide range of caciotte, fermented milk with probiotic properties, creams cheese and fresh and seasoned goat cheese.

The pathway of fruit and vegetables

Cultivated in the warm Sardinian level grounds: tomatoes, courgettes, aubergines, artichokes, watermelons and melons, oranges and peaches.

The pathway of fish

The fish caught in the Sardinian sea and processed according to ancient recipes, become unique delicacies such as the Cabras mullets bottarga, tuna bottarga and tuna fillets in Evo oil.

The pathway of wine and spirits of Sardinia

Sardinia Insula Vinae narrates about a land that has always been suitable for viticulture and the production of excellent white and red wines from local grapes. Vermentino di Sardegna DOC, Cannonau di Sardegna DOC, Monica di Sardegna DOC, Carignano del Sulcis DOC, Vermentino di Gallura DOCG, Vernaccia di Oristano DOC. Even the distillation tradition in Sardinia produces unique liquors known worldwide, e.g. Mirto di Sardegna and Filu 'e Ferru, and others like grappa, spirits, herbal and local berry infusions.



The pathway of meat and cured meat

Meat and cured meat are produced from an ingrained pastoral tradition, through the careful selection and processing of meat produced from livestock (sheep, pigs and calves) bred to wild pasture.

The pathway of live oil and preserves

Olive oil in Sardinia as in all Mediterranean areas is considered "Liquid Gold". Our olive oil productions are expertly realized through cold processing of freshly harvested olives, of the varieties typical of Sardinia such as Bosana, Semidana e Nera di Gonnos, giving birth to great extra virgin olive oil, rich in fragrance and fruity and intense flavor.

This precious oil is the element that season and accompanies our tasty canned vegetables (artichokes, zucchini, eggplant, mushrooms and vegetable creams).

On the sunny level ground in the south of the island the high quality tomatoes are cultivated to become peeled and pureed, enriched with flavor by the Sardinian sun.

The pathway of artisan beer and water

Pure crystal spring water with specific organoleptic characteristics that make it unique and particular. The water is the essential element in the production of our artisan beers that express the strength of our island.

The pathway of sweet specialties and beekeeping products

The traditional sweets are Ciccioneddas, Amaretti, Sospiri and the classic soft Nougat of Sardinia, produced with honey and dried fruit, without the addition of sugar.

The honey is produced in a healthy and uncontaminated environment that expresses the most typical essence of the land: strawberry tree, carduus, and eucalyptus.

The myrtle, strawberry tree and fig jam represent the sweet side of our island. Without forgetting the delightful ice cream made with fresh Sardinian milk, offered in unique flavors such as ricotta and honey, nougat of Sardinia, and myrtle tiramisù.

The pathway of gastronomic specialties

Unique products that are made from the Sardinian gastronomic tradition e.g. Seadas – pastry filled with cheese and served with honey or sugar, Panadas – filled with meat, fish and vegetables – ideal as a snack or as a second course.

The Sardinian sea salt crystals, capable of intensifying the flavor of any dish together with the various seasonings of myrtle, aromatic herbs, sage, and chili peppers.

The famous and valued Sardinian saffron is the "red gold" capable of giving taste and color to every dish.



L'isola della longevità al centro del Mediterraneo

Qui in Sardegna la vita ha più gusto. Circondati dal mare e baciati dal sole, accarezzati dal vento e coccolati dalla natura, tra profumi di mirto ed elicriso, immersi in un magico silenzio. L'equilibrio perfetto tra qualità della vita ed una dieta ricca di prodotti genuini, regalano a questa terra il primato della longevità.

Per questo la vita in Sardegna è un'esperienza unica da vivere più a lungo.

The island of longevity at the center of the Mediterranean sea

In Sardinia the life has more flavor. Surrounded by the sea and kissed by the sun, caressed by the wind and pampered by nature, among myrtle and helichrysum perfumes, immersed in magical silences. The perfect balance between quality of life and a diet rich in genuine products, give this land the primacy of longevity. That's why life in Sardinia is a unique experience to live longer.

La Sardegna ha un territorio di 24.000 km² con una bassa densità di popolazione, appena 69 abitanti per km² e un alto numero di centenari (22 ogni 100.000 abitanti).

In a territory of 24,000 square kilometers with a low population density, just 69 inhabitants per square kilometer and several numbers of centenarians (22 every 100,000 inhabitants).



Sardinia Longevity Food

Sede Amministrativa presso C.I.P.N.E.S
Via Zambia, 7 Z.I. Sett. 1 07026 Olbia
(OT - Italy)
tel. +39 0789 597125
www.sardinialongevityfood.com



UNIONE EUROPEA
Fondo europeo
di sviluppo regionale

SARDINIA LONGEVITY FOOD
**Azione 3.4.1 Internazionalizzazione
dei sistemi produttivi**
Asse III. Competitività del sistema produttivo

